

Hej

Jeg starter denne dagbog/oplevelses fortælling om min rejse til de paralympiske lege med en lidt atypisk begyndelse. For jeg sidder her og skal beskrive, hvordan det har været at være med til verdens største sportsbegivenhed, og vil egentlig gerne lægge ud med at stille mig selv det spørgsmål, som jeg selv og andre har spurgt mig i tiden efter PL.

For hvad så nu?

Og det spørgsmål har jeg stillet mig selv hundredvis af gange i de seneste dage. For hvad gør man egentlig af sig selv, når man er hjemvendt efter sådan noget stort noget, og hvis jeg skal være ærlig, så ved jeg det ikke endnu. Kapitlet er overstået, men er historien længere eller stopper den her?

Følelsen, man sidder med nu, er en ret tom følelse, og heldigvis er jeg blevet trøstet med, at det er stort set sådan alle har følt. For det har været 3 uger med gang i den 24/7, og man har været på konstant, så man har ikke haft tid til at sætte sig ned og tænke over, hvor fedt og ekstraordinært alle tingene har været derovre i London. Når jeg sidder her bagefter og tænker tingene igennem, så er det ikke bare svømmedelen, som har været fedt, det er alt fra det kæmpe store mad-telt, åbningsceremonien, afslutningsceremonien, atmosfæren rundt i byen, alle de glade hjælpere og selv transport hallen var noget ud over det sædvanlige. Disse er bare nogle af de få ting, som er værd at nævne, når man nævner ordet OL eller PL.

Jeg har oplevet og konkurreret til det mest prestigefyldte stævne enhver atlet kunne drømme om, og det har på ingen måde været skuffende eller under mine forventninger, tværtimod.

Så nu skal der sættes nye mål fremadrettet, for hvorfor stoppe her?

Det har været den bedste oplevelse i min karriere indtil videre, men jeg håber og tror på, at hvis alt går efter planen, så er jeg med i Rio i 2016, og der er jeg ikke med for at lære eller vænne sig til alle de overvældende ting, nej der er jeg med for at gå hele vejen eller i hvert fald podieplads. Men når alt det er sagt, så hvorfor ikke starte fra en ende af og så prøve at forklare og fortælle på bedst mulig vis, da meget af det er svært at beskrive med ord, hvad jeg har lavet både før og under de paralympiske lege.

Drømmen om at komme af sted tændte sig stille og roligt i månederne efter mine landsholdskammerater i 2008 drog mod Beijing for at forsvare de danske farver. Man stod allerede der med en fed følelse i maven om, at det kunne være en drøm, som gik i opfyldelse, hvis man selv deltog 4 år efter, og den drøm blev mere og mere realistisk, som tiden skred fremad, og da jeg i sommeren 2010 fik en ny træner, som var meget målrettet mod, at denne drøm skulle føres ud i livet, tog det først fart. Vi satte os nemlig ned og lavede en foreløbig plan for de følgende to år. Jeg blev dog kun orienteret om, hvad der skulle ske og hvad jeg skulle gøre for at delmålene skulle fungere, i en kort periode af gangen for at sikre at man ikke tabte fokus hen ad vejen, og så man hele tiden synes der skete noget fremgang i træningen.

Men for at alt dette har kunnet fungere, har der selvfølgelig været hård og atter hård træning, og for folk som ikke er bekendt med en svømmers hverdag, kan det nogen gange være svært at sætte sig ind i, hvor meget tid vi egentlig bruger på det. I de seneste 2 år har den stået på 10-11 gange vandtræning og 4 gange styrketræning ugentlig, hvilket har taget omkring 30 timer af min tid, så det er en livsstil, man har vænnet sig til, og det ville da være løgn hvis jeg siger, at jeg ikke har været trist over at måtte sige fra til forholdsvis mange sociale arrangementer i tidens løb, men jeg har haft nogle fantastiske mennesker omkring mig, som har støttet mig i dette her, hele vejen

igennem, men når man nu er færdig med det hele for denne omgang, så har det været alt sliddet værd.

Jeg fik så at vide nogle dage før vi tog af sted til det sidste kvalifikationsstævne, som lå i slutningen af juni, at vi havde fået 4 kvotepladser og kunne dermed godt regne ud, at jeg lå i den gode ende af, hvem der blev udtaget. Det gav mig mere motivation til at fortsætte det hårde arbejde på de kommende træningslejre. For da min omgangskreds begyndte at holde ferie og sove længe startede et langt, hårdt og intenst træningsforløb hen over sommeren, målet var at optimere formen så vi mødte op i London 11 uger senere i den bedste form, vi nogensinde havde været i, og det kom vi. Vi startede ud med en træningslejr hjemme i Esbjerg, hvor jeg samtidig svømmede DM på langbane, hvilket kørte parallelt med vores træninger, så det var tidligt op og træne i 2 timer, hvorefter turen gik til en anden svømmehal, hvor man så svømmede et løb til DM, dernæst stod den på styrketræning og så en træning i svømmebassinet senere på dagen. I denne uge er eneste ord fra træningsdagbogen som går igen: TRÆT!

Efter denne uge havde vi 2 dage hjemme, hvorefter vi drog 2½ uge til Bath i England for at komme en lille smule tættere på, hvor det hele skete. Træningslejren i Bath var primært aerobt arbejde for at få en masse meter i kroppen og komme i endnu bedre form. Vi startede derfor ud med en 3 km test som skulle vise hvilke tempoer vi skulle lægge. Vi havde skiftevis 2 og 1 svømmetræning om dagen og de dage, hvor jeg ikke havde 2 svømmetræninger, styrketrænede jeg, så det alligevel blev 2 gange dagligt. Det er i orden at tilføje ordet træningsnarkoman! Efter de 2½ uge i Bath, som havde været hård, men også en lækker træningslejr, da man var for første gang væk fra DK, så nu havde man ikke andet at tænke på end svømningen. Stedet vi boede på i Bath var et kæmpe universitet hvor de havde et kæmpe sportsanlæg tilknyttet, så man kunne lave stort set al slags sport. Vi var derfor ikke de eneste atleter, der var på universitet, der var bl.a. det kinesiske svømmelandshold, hvor den verdenskendte og verdensrekordindehaver på 1500 fri Sun Yang lå og trænede lige ved siden af. Desuden var det malaysiske badmintonlandshold der også, og man fik her hilst på legendariske Lee Chong Wei, som blev nr. 2 i herresingle til olympiaden i London. Udover disse var der også atleter i andre sportsgrene fra lande rundt omkring i verden, det var lige fra en løber fra Barbados til en vægtløfter fra Libyen, vi mødtes alle til et såkaldt English Tea party, hvor man havde mulighed for at hyggesnakke med diverse atleter.

Efter vi havde været i Bath, tog vi turen tilbage til DK hvor vi brugte en lille uge i Odense sammen med det resterende Paralympiske hold. Her var det også 2 gange træning dagligt, dog var der pressemøder, interviews og videoer, som også skulle passes ind, så når jeg tænker tilbage, var det her jeg havde det sværest, og hvor jeg svømmede dårligst til træning, da jeg havde svært ved at håndtere, at man skulle være på konstant, og man fik ikke den pause oven i hovedet, jeg havde brug for. Derefter tog vi direkte til Esbjerg, hvor det for første gang blev mere anaerobt arbejde og kroppen begyndte for første gang at føle farten i kroppen og nøj hvor var det en lettelse efter så mange måneder i hård træning. Da denne sidste træningslejr var overstået, var man ved at kunne se en ende på alt det hårde slid, og så var der kun de gode ting tilbage. Vi havde lige en uge hjemme, og derefter gik turen til London, hvor man for første gang skulle sætte sine fødder i PL-byen.

Vi fløj onsdag morgen d. 22. august, og havde derfor en lille uges tid derovre til at vænne sig til alle de mange nye ting og oplevelser, inden åbningsceremonien fandt sted.

Tiden, inden konkurrencerne gik i gang, gik med at træne let og hurtigt 1-2 gange dagligt og ellers bare se film, spille pool eller playstation i PL-byens store fællesrum. Da vi nærmede os startskuddet for konkurrencerne, kunne man i dagene op til godt fornemme, at der kom flere og

flere atleter i byen, og især mad-teltet blev mere proppet. Det er sådan med mad-teltet, at der bliver serveret mad fra hele verden, så man som atlet ikke skal til at lægge sin kost om, så jeg f.eks. stadig kunne få mine havregryn om morgenen, og japaneren kunne få sine ris.

Lørdag d. 29. august stod i åbningsceremoniens tegn, og her havde vi alle store forventninger til, hvordan den meget omtalte ceremoni skulle foregå. Halvdelen af det danske hold var nemlig debutanter, og vi kunne lytte til gode råd og historier fra de mere rutinerede atleter, som havde prøvet det før. Jeg havde æren at gå ved siden af den danske kuglestøder og paralympisk guldvinder Jackie Christiansen, som nok er den mest rutinerede af alle de atleter, der var med. Han fortalte mig, hvordan det havde fungeret til de tidligere lege, og at vi nu stod i den såkaldte tunnel og om 30 sekunder ville vi få et adrenalin kick uden lige, og det var ikke en dårlig måde, han delte ud af sine erfaringer på, tværtimod hjalp det lidt på nerverne. Men suset, som gik igennem min krop, da jeg gik ind foran de 80.000 jublende tilskuere er stadig en tanke jeg kan få gåsehud af, det var så overvældende, at gå foran så mange mennesker og repræsentere sit land, det gav bare en helvedes masse følelser på samme tid, og jeg ville nok også lyve, hvis jeg sagde at der ikke krøb en tåre eller to ud af øjenkrogen. Showet indeholdt alt fra høj musik til et overvældende lysshow samt 100-vis af forskellige dragter og udstyr som alt sammen var med til at få sat en tyk streg under, at dette PL skulle gå over i historien. Vi kom dog desværre en lille smule sent hjem i forhold til at vores konkurrencer startede dagen efter, men det havde jeg valgt at tage med, da jeg ikke vidste hvor jeg stod om 4 år, og så vidste jeg med mig selv, at jeg ville ærgre mig gul og grøn, hvis jeg missede den.

Så næste dag var lidt hård at stå op til, men adrenalinen fra gårsdagens festligheder hjalp en god del på det. Jeg var i vandet som sidste dansker den dag og svømmede 200 medley i en knap så god tid. De ting jeg tog med fra dette løb var, at jeg nu havde prøvet at gå ind foran så mange mennesker, 17.500 i en svømmehal er altså en god sjat mennesker, og man kan ikke undgå at blive frustreret af det i forskelligt omfang. Og at butterfly delen fungerede optimalt den dag.

Næste dag var jeg så i vandet på 50 meter fri og satte her både personlig og dansk rekord, dog rakte tiden ikke til en finale, men jeg var godt tilfreds og var endnu mere tændt på mit primære løb, som jeg svømmede dagen efter.

Jeg opnåede desværre ikke det, som jeg havde sat næsen op efter, inden jeg tog af sted i mit primære løb, nemlig en finale-plads. Min tid var dårlig, og jeg glemte alt det tekniske. Jeg var utrolig skuffet og havde egentlig bare lyst til at kaste håndklædet i ringen, for nu havde jeg trænet efter noget i så lang tid, og så kan man ødelægge det på under et minut. Men heldigvis havde jeg min familie og kæreste samt en super indsats fra sportspsykologen, landstræneren og ikke mindst mine holdkammerater så allerede en gang op af aftenen, var jeg fast besluttet på, at det ikke var sådan mit PL skulle ende.

Jeg havde heldigvis 2 fridage efter min nedtur på 100 butterfly og brugte tiden på at slappe af og være sammen med min familie. Jeg havde simpelthen brug for lige at få det hele på afstand, inden jeg skulle i bassinet igen. Da jeg d. 4. september stod klar foran skamlen og skulle hoppe i vandet og svømme 100 meter ryg, var jeg af den overbevisning, at det hele vendte nu, og jeg brugte nogle helt andre taktikker oven i hovedet for at blive klar, og heldigvis hjalp det. Jeg formåede at slå personlig rekord og dansk rekord igen, dette var virkelig en stor sejr for mig, da jeg havde været så langt nede i kulkælderens. Så jeg var ikke til at skyde igennem hele dagen og kom også ud med et stort smil og snakkede med både pressen og vores kulturminister Uffe Elbæk. Virkelig en succes. Jeg var nu fast besluttet på, at resten af stævnet skulle fortsætte i samme stil, og det gjorde det også. Jeg slog yderligere en personlig rekord og to danske rekorder, i henholdsvis 100 fri og 100

butterfly i holdkampen. Måske havde det noget at gøre med besøget fra kronprinsen, og de gode tips man fik med på vejen fra ham, men uanset hvilken støtte der havde hjulpet mest, så var det min sejr, og det er her man godt må sige skråt op med janteloven for hold kæft, hvor var jeg stolt af mig selv.

Jeg er desværre ved at være ved vejs ende og har kun positive ord at fortælle om afslutningsceremonien, hvor både Coldplay, Jay-z og Rihanna gæstede stadionet. Det var dog en helt anden følelse, man sad med denne gang, for nu skulle man sige farvel til alt det fede, som de 3 uger havde budt på, og goddag til hverdagen.

London 2012 har simpelthen overskredet alt forventning, og jeg er glad for jeg er nået dertil. Det har været det mest enestående og fantastiske, jeg nogensinde har oplevet, og det bliver nok også sært at komme ud til de lokale svømmestævner igen.

Afslutningsvis vil jeg gerne sige tak for al støtten. Uden familie, kæreste, venner, veninder og sponsorer, havde alt dette ikke kunnet lade sig gøre, i har gjort de dårlige dage gode og de gode bedre. Og en sidste tak til alle sponsorerne, i har været grunden til at forberedelserne har været i topklasse, og at jeg aldrig har måttet sige nej til nogen ting undervejs, fordi jeg ikke havde de økonomiske ressourcer til det.

Det var min, hvis jeg selv skulle sige det, meget korte version af mit livs bedste oplevelse.

Mange svømme hilsner Lasse Winther